

# NIEUWSBRIEF

**HOB** - HERSTELGROEP NOORD

UITGAVE EDITIE NR 4

| Januari – April

| Samenvatting

SAMEN IN EIGEN (VEER)KRACHT EN EMPOWERMENT!

JE DOET HET ZELF, MAAR NIET ALLEEN!



Onze herstelgroep is de eerste in Amsterdam Noord. Door de positieve ontwikkelingen is in 2023 het groepslogo: **HOB-groep Noord**. HOB betekend: **Herstel Ondersteunende Bewustwording**.

HOB-groep is een open groep voor iedereen met psychische, mentale, sociale en/of financiële kwetsbaarheden die eigen regie, empowerment, veerkracht en zingeving in eigen leven wilt. Opnieuw leren leven met een “ontwrichting”. Wij geloven dat herstel voor iedereen mogelijk is. We leren van elkaar door onze (herstel/ eigen) ervaringsverhalen met elkaar te delen. We ervaren de gelijkwaardigheid, begrip en respect voor elkaar. Je praat met leden die weten wat je meemaakt. Zo voel je je als groepslid veilig in een vertrouwde omgeving.

De begeleider is Jennifer (ervaringsdeskundige BT-NZ).  
Wees welkom; “Je mag er zijn zoals je bent”!

**Oproep** 1. Beste lezers: “wij hebben uw hulp nodig!

**MoMoRe (Mond tot Mond Reclame)** Daarin geloven wij!

2. Wij zijn nog opzoek naar een ED die ervaring heeft of getraind is om een herstel-, lotgenoten-, zelfhulpgroep te begeleiden.

**zo Goed om te weten:** ED-rs mogen ervaring opdoen bij onze HOB-groep.

## Onderwerp 12 en 14

Thema 12: **Tekening jouw Levenslijn**. Dit willen we groot oppakken. Geen nieuwe thema, wel onderwerp 14: **Mijn Goede voornemens in 2023**. Wat willen we graag bereiken in 2023? Lees verder op pagina 2. Bijeenkomst: **02 Januari 2023**.

## Onderwerp 15

Thema: **De 7 belangrijkste stappen in je leven**. Niemand komt vanuit de lucht vallen. We zijn maar passanten op de aarde. Het heengaan naar waar bepaal jezelf, maar het is een mysterie! Zie pagina 2-3. Bijeenkomst: **16 en 30 Januari 2023**.

## Onderwerp 16

Thema: **Het Leefstijlroer**  
Thema 12: **Het Project**.  
Materiaal verzamelen om project te starten. Zie pagina 3. Bijeenkomsten: **13 en 27 Februari 2023**.

## Onderwerp 17 t/m

**20**. Thema: **Het Project: Levenslijn** incl. thema's 12, 14, 15 en 16. Zie pagina 3-4. Bijeenkomst: **13 en 27 Maart; 10 en 24 April 2023**.

### Onderwerp 12 en 14,

Onderwerp 12 was een thema in het jaar 2022. Het thema: **“Verzoening met jezelf en je levenslijn”**, was met behulp van het tekenen van je levenslijn. Omdat het meer vragen oproep hebben wij besloten om dit thema groot aan te pakken in de vorm van een project. In de komende weken zullen we eerst materialen (grote schilderdoeken, foto’s, tijdschriften, stickers, etc.) verzamelen. De bedoeling: **Visueel, tastbaar en Zichtbaar maken**.

**Onderwerp 14**, geen thema. Voor de veertiende nieuwjaarsbijeenkomst kreeg ieder lid een lekkere welkomstfruitbakje. We zijn gestart met onze bekende pickwick thee labels, waarbij je ook mocht vertellen hoe jij je feestdagen hebt ervaren met familieleden, collega’s, vrienden en kennissen. Het gespreksonderwerp werd **“Mijn goede voornemens in 2023”**. Vooruitstrevend denken is één van onze positieve instellingen voor een gezonde levensstijl. Er werd gezegd: **“Het Zelfbewustzijn, Lief voor jezelf, Weerbaarheid, Zelfzorg en zelfredzaamheid”** in het leven.

### Onderwerp 15, Thema: De 7 belangrijkste stappen in je leven.

De vijftiende en zestiende bijeenkomsten waren opnieuw twee empowerment momenten van nuttige tijdsbesteding. Het voelde goed en het was superleuk om elkaars blijde gezichten te zien. Met onze nieuwe thema mochten we even stilzitten en nadenken hoe groot en mysterieus het leven is. De wetenschap is zo ver ontwikkeld dat we denken te weten waar we vandaan komen en waar we heengaan. Helaas beseffen wij mensen toch niet hoe we het mooie om ons moeten waarderen. Door onze nieuwsgierigheid en ongenoegen maken we juist het mysterieuze levens kapot. Ieder mens die geboren is uit een vrouwelijke baarmoeder ondervindt wel eens turbulenties in dit leven. Het kan al vanaf je geboorte beginnen of je huwelijksleven of je komt eerder te overlijden net voor je pensioen. We beseffen dat eeuwig leven op aarde niet bestaat.

Aan de leden werd gevraagd:

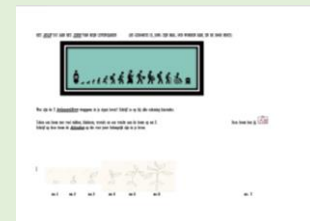
1. **“Wat waren toen de belangrijkste stappen in je leven en wat zijn nu de 7 belangrijkste stappen in de bloei van je leven”?**
2. **“Wie ben jij nu als mens en hoe lever jij je bijdrage als mens in deze wereld”?**



**Het voorstelrondje:** De groepsregels en voorwaarden worden voorgelezen door een begeleider. Daarna mag elk lid een thema inbrengen en vertellen hoe die erbij zit.

**Kennismakingsronde:** In het kort mogen wij zeggen wie we zijn en wij verwelkomen nieuwe leden. Dit doen wij om:

1. de veiligheid te bewaken.
2. de verbondenheid te creëren.
3. en openheid, de gelijkwaardigheid te ervaren in de groep.



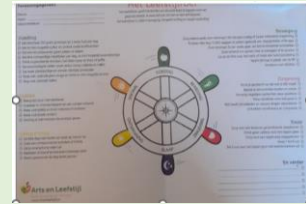
3. "Hoe ga je om met de turbulenties in dit leven, ongeacht je wel of niks zelf hebt veroorzaakt"?

Onze overeenkomsten: *"Met geld kan je heel veel op deze aarde, maar met geld heeft nog niemand de dood kunnen betalen in ruil voor het eeuwig leven".*

*De aarde zit vol met vele graven en die vraagt naar meer! We zijn maar passanten; "Naakt zijn we geboren, en naakt zullen we terugkeren".*

## Onderwerp 16, Thema: Het Leefstijlroer, Onderwerp 12: Verzoening met jezelf

In de zeventiende en achttiende bijeenkomsten hebben we nieuwe ervaringen en ontwikkelingen met elkaar kunnen delen. Door middel van onze bekende pickwick labeltjes mocht je iets vertellen over jezelf. Op 13 Februari hadden we bezoek van het FACT-team Noord (Arkin-Mentrum). Twee leuke collega's kwamen kijken hoe je een herstelgroep begeleid. Ze willen graag een herstelgroep beginnen en samenwerken met HOB-groep Noord. Een van hen is nu lid van ons groep.



We hadden een nieuw thema: "**Het Leefstijlroer**". Het Leefstijlroer is afkomstig van Gezond Noord. De handvatten zijn 6 belangrijke punten die wij dagelijks kunnen toepassen in een gezonde leefstijl. Het mooie hieraan is: *"Jij staat zelf aan het roer en jij bepaalt zelf de richting en de verbinding"*. Het is enorm belangrijk om goed te weten wat bij je past om meer structuur te kunnen geven aan je eigen leven. Weet wat je leuk vindt. En weet vooral hoe je koppige en/of tegenstrijdige barrières kan verbinding en/of ontwapenen.



**Onderwerp 12** is ons hoofdthema met als hulpmiddel alle andere thema's (14 -16) die wij zullen toepassing in ons project. Aan de Leden werd nogmaals gevraagd materiaal te verzamelen die ze zelf zullen gebruiken voor hun doek. Als oprisser hebben we thema's 14 -16 in rap tempo doorgenomen. Als laatste mocht ieder lid kort vertellen met welk gevoel die wegging. Woorden, zoals; luisterend oor, optimistisch, vrolijke en betere stemming dan in het begin, ervaringen rijker, werden met emoties geuit.

## Onderwerp 17- 20, Thema: Het Project "Levenslijn".

👩👧👦 Het project is succesvol en bevalt goed. We gaan gewoon door totdat iedereen klaar is. De grote schilderdoeken van 80/60 cm zijn precies goed voor al het beeldmateriaal. Leden mogen nu zelf bepalen welke vorm ze geven aan hun kunstwerk. Voorbeeld van zo'n bijeenkomst:

Tips en tops worden onderling gedeeld om elkaar te bemoedigen. Verborgene talenten worden herrezen en functioneel ingezet. Ons creatieve brein wordt gestreeld 🎨 door rustgevende klassieke muziek van bijvoorbeeld *Ludovico Einaudi*. Soms valt er een stilte **“Top moment of inner peace and joy”** 🎵. Zie ook de flyers over de mooie positieve ontwikkelingen in Noord.

**Interessante mededelingen uit de groepsapp:**

1. **Groepsapp:** Maak nuttig gebruik van de app. We mogen elkaar vaker vragen hoe het met ons gaat of iets delen met de groep.
2. **Activiteit in de buurt:** **Van der Pek buurthuis**, door Herstel bureau van HV-Querido, elke woensdagmiddag tussen 16:00 – 17:30 uur. Hun jaarlijkse activiteiten zijn, zoals: kaart spelletjes, BBQ, dagtripje of een wandeling in de buurt. Zie ook **De Meeuw** (Huis van de Wijk). **Parkmarkt Noorderpark**, tussen de Anker en Noorderpark, op zondag 21 Mei 2023 tussen 10:00 – 16:00.
- 3.a. **Flyeren:** Onze flyer is aangepast. Aan de leden is gevraagd of ze willen meehelpen met flyeren. Mond op mondreclame, **MoMoRe**, is nodig. Ideale verrijking van netwerkrelaties en zelfredzaamheid voor Amsterdammers. De BT 's mogen ook een steentje bijdragen.
- b. **Nieuwsbrief:** Leden zullen onze nieuwsbrief digitaal ontvangen.
- c. **Ontwikkelingen:** -1. De groep zal vanaf 2023 **nieuwe** ontwikkelingen meemaken. We gaan, in de toekomst, samenwerken met o.a. ondersteunende groepen en andere stadsdelen. Het doel is: **“Netwerkuitbreiding, (H)Erkenning en Empowerment”**. -2. Enkele leden werken nu bij de BT's als ED. De ED-rs die bij de BT's werken willen graag een bijeenkomst van de HOB-groep Noord bijwonen. Er zullen eerst afspraken hierover maken met hun team.
4. **Het project: “Mijn Levenslijn” is een “beeldig” project.** We hebben besloten om met het project door te gaan totdat iedereen het af heeft. Wij gaan elk jaar een project doen waarin jouw eigenverhaal de sleutel is tot succes.
5. De WRAP, **nieuwe** herstelgroep in Noord, en andere activiteiten, zie flyers.
6. Data voor onze bijeenkomsten, zie pagina 5.

**🎨 Weetjes:**

1. *Wist je dat de orthodoxe kerstviering al ruim 2000 jaar op 7 Januari is? (Dus geen 25<sup>ste</sup>)*
2. *1ste land van thee is Ethiopië en het 1ste land van koffie is Eritrea.*
3. *Er is een breuklijn van ongeveer 400 km in Afrika, rond het gebied van Congo en omliggende streken. Wat dit voor Afrika kan betekenen is voor velen misschien onbekend.*



Soms een lange periode van bestaansonzekerhe Soms extreme vormen van sociale uitsl

**VOORKOM**

ARMOEDE DAK- THUISLOOSHEID  
 UITSLUITING STIGMA DISCRIMINATIE

Het laatste decennium is het aantal daklozen in Nederland ruim verdubbeld. Naast persoonlijk leed brengt dat ook grote maatschappelijke gevolgen met zich mee. Vanuit een advies van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) blijkt dat het recht op huisvesting een structureel andere aanpak heeft van dakloosheid. In dit advies onderscheidt de RVS verschillende routes waarlangs mensen dakloos kunnen raken. Ook concludeert de RVS dat de groep daklozen steeds meer divers is; jongeren, zzp'ers, net gescheiden mensen, en gezinnen met kinderen kunnen ieder tot deze groep behoren.



Van der Waerden & Collijn  
 zondag 26 maart 2023

Hoedenk jij hierover?

Wat zou jij hebben gedaan?

**Ons Motto:**

“Blijven proberen; want je staat er niet alleen voor”!

“No Matter What may comes your way”! 😊

**Noted:**

16 Mei 2023, 1 jarig bestaan - HOB-groep Noord

“Samen in eigenkracht”.

Wij hebben uw hulp nodig: doe mee aan de MoMoRe .

**Sluitrondje:**

1. Wat vond je vandaag belangrijk?
2. Met welk gevoel /emotie ga je de deur uit.
3. Wat wil je graag proberen in de komende twee weken?

**HOB-groep Noord**

Agenda bijeenkomsten:

Maand Mei: 15 & 29.

Maand Juni: 12 & 26.

Maand Juli: 10 & 24.

Maand Augustus: Vakantie